



ACTIVE  
LIFE

# СПИСОК ЭКИПИРОВКИ

рекомендуемой участникам

восхождения на ЭЛЬБРУС

Наименование Кол-во Приоритет Примечание



## ОБУВЬ

**Альпинистские ботинки** 1 пара **Обязательно** Альпинистские ботинки отличаются от обычной обуви наличием одного или двух рантов\* (рант - выступ на подошве на носке и пятке. Служит для крепления кошек. Может быть только один рант на пятке.), жёсткой, негнущейся подошвой, жёсткой посадкой на голеностопе. Ботинки бывают однослойные, двухслойные и трёхслойные. Для восхождения на Эльбрус в сентябре лучше использовать двухслойные ботинки, т.к. они значительно теплее однослойных. Внешний ботинок может быть "мягкий" - из кожи, и "жёсткий" - из пластика. Ботинки из пластика значительно дешевле, но у них есть недостатки: большой вес, в них тяжелее ходить. Однослойные ботинки допустимо взять, но использовать только в комплекте с утепленными бахилами (о них ниже). Обувь перед походом нужно разносить, чтобы не появились мозоли.



**Высотные бахилы** 1 пара **Допустимо** Высотные бахилы подойдут для восхождений в однослойных ботинках. Они значительно увеличивают температурные показатели вашей обуви, защищают её от намокания. Есть бахилы с вырезом под рант для крепления жёстких и полужёстких кошек, есть бахилы без вырезов. На последние хорошо подойдут мягкие кошки. Также, они заменяют гамашы (снегозащитные бахилы)



**Гамашы** 1 пара **Важно** Понадобятся вам, если у вас нет высотных бахил. Они защищают от холода, но не дают снегу попасть в полость между ботинком и вашей ногой. Не стоит брать слишком дорогие гамашы - они быстро рвутся кошками. Важно! Примеряйте гамашы перед покупкой на ваш ботинок. Особенно актуально для двухслойных ботинок.



**Кроссовки** 1 пара **Обязательно** Лучше взять трекинговые лёгкие кроссовки. В них вы сможете акклиматизироваться в нижней части маршрута и отдыхать в лагере.



## ОДЕЖДА

**Куртка мембранная** 1 шт. **Обязательно** Используется как ветро-влажностный слой. Лучше взять куртку из современных материалов среднего ценового сегмента. Главный показатель – водоотталкивающие качества и то, как куртка «дышит». Важно, чтобы куртка была без утеплителя, чтобы её можно было использовать при плюсовых температурах и легко сушить во время восхождения.



**Кофта** 2 шт. **Важно** Одну кофту из флиса/Polartec`а средней толщины для отдыха в лагере и физ.нагрузок в прохладную, но мало ветреную погоду. Вторую из материалов с технологиями Winstopper, windblock, windproff, как утепляющий слой в ветреную погоду.



**Штаны ветро-влажностные** 1 шт. **Обязательно** Используются во время восхождения как ветро-влажностный слой. Лучше взять штаны из мембраны\*\*. Стоит учесть, что есть большой риск порвать штаны, зацепившись собственной кошкой или оперевшись коленом на скалы во время лазания, поэтому, возможно, не стоит брать слишком дорогие модели. Так-же, не надо брать штаны со встроенным утеплителем, их очень сложно сушить в условиях восхождения.



<b>Пуховик</b>	1 шт.	Обязательно	«Пуховка» может быть как из натурального пуха, так и из синтетических утеплителей ****. Наиболее важные качества для пуховки вес, компактность, температурные показатели. Вес зависит от качества утеплителя и внешнего материала. Нужно стремиться к максимальному снижению веса. Компактность также зависит от качества утеплителя. При выборе пуховика, учитывайте, что это верхний слой одежды. Он будет одеваться поверх кофты, мембранной куртки и поэтому должен быть с небольшим «запасом» по размеру. Температурные показатели от -30 и ниже.	
<b>Перчатки/ варежки</b>	2 пары	Обязательно	Нужны лёгкие (не строительные) перчатки и варежки из дышащих материалов. Например флис/polartec с технологией виндстоппер.	 
<b>Варежки утеплённые/краги</b>	1 пара	Обязательно	Надеваются поверх флисовых варежек при низких температурах или для защиты от осадков или мокрого снега. Нужно выбрать непромокаемые утеплённые краги. Важные качества – совместимость с флисовыми варежками и перчатками, легко сохнущие материалы, влагостойкость. Краги должны быть привязаны к вам во время восхождения, чтобы не потерять их во время непогоды.	
<b>Термоноски</b>	3 пары	Обязательно	Две пары – термоноски средней толщины. 1 пара – термоноски тонкие. Важное качество – быстросохнущие материалы.	
<b>Тёплые носки</b>	2 пары	Обязательно	Одна пара - тёплые, можно вязанные не компрессионные носки. Используются только во время сна. Вторая - тёплые термоноски. Носим с собой. Одеваем в экстренных случаях.	
<b>Шапка</b>	1 шт.	Обязательно	Нужна шапка средней толщины из быстросохнущих материалов. Подойдёт флис, полартек. Отлично подойдут подшлемники из полартека с виндстоппером. Они быстро сохнут, закрывают от ветра уши, удобно садятся под каску.	
<b>Бафф/ «труба»/ балаклава</b>	2 шт.	Важно	Нужен один тонкий и один средней толщины бафф из быстросохнущих материалов. Это наиболее оптимальный вариант. Второй используется в случае сильного ухудшения погоды. В отличие от балаклавы, бафф не закрывает органы дыхания, более универсален, быстрее сохнет. Бафф можно заменить балаклавой из дышащих и быстросохнущих материалов.	
<b>Брюки лёгкие</b>	1 шт.	Важно	Нужны для подхода, отдыха в базовом лагере. Должны хорошо дышать, отводить влагу от тела, иметь маленький вес.	
<b>Термобельё</b>	2 комп.	Важно	В комплект входит кофта и трико. Один комплект более лёгкий. Его вы будете одевать под одежду или, если будет тепло, носить как самостоятельную одежду. Второй комплект используется только для сна. Он может быть более толстым, но не компрессионным.	
<b>Штаны утеплённые</b>	1 шт.	Важно	Используется как верхний утеплительный слой на случай непогоды, пребывания в лагере. Важные качества - совместимость с другой одеждой, вес, температурные показатели. Наиболее удобны утеплённые самосбросы. Их можно снять, не снимая обувь.	
<b>Футболка с длинным рукавом</b>	2 шт.	Допустимо взять	Нужна для отдыха в базовом лагере. Важные качества – малый вес, быстро сохнущие материалы.	

Нижнее бельё

3 комп. Важно

Желательно взять из быстросохнущих материалов, отводящих влагу от тела.



## СНАРЯЖЕНИЕ ПОХОДНОЕ

**Рюкзак экспедиционный**

1 шт. Обязательно

Для мужчин нужен рюкзак не менее 60 и не более 100 литров. Для женщин – не менее 60 и не более 80 литров. Не стоит экономить на этом пункте. Нужен рюкзак с каркасом, для разгрузки спины, широкими плечевыми лямками и широким поясным ремнём. Важные качества- удобство, низкий вес.



**Рюкзак штурмовой**

1 шт. Важно

На восхождение удобно выходить не с большим экспедиционным рюкзаком, а с маленьким. В нём вы понесёте запасные носки, пуховку, личную аптечку, термос. Объём рюкзака не должен превышать 35л. Важное качество - низкий вес.



**Накидка на рюкзак**

1 шт. Обязательно

Подбирается в соответствии с литражом вашего рюкзака. Выбирая, учитывайте, что рюкзак будет полным, а снаружи будет закреплён каремат. Накидка должна полностью закрывать ваш рюкзак во время носки.

**Палки трекинговые**

1 пара Важно

Палки помогают при прохождении пешей части маршрута и подходе под гору. Они помогают держать равновесие, сильно снижают нагрузку на спину при ношении рюкзака, а когда появится сноровка – палки сильно облегчают передвижение по каменным осыпям.

Складные палки отличаются видами креплений, тем, как элементы фиксируются. Лучше взять палки с типом крепления «на защёлках» (смотреть фото). Они легко ремонтируются. Не стоит брать очень дорогие палки. Все они легко ломаются на каменных осыпях, независимо от цены.



**Спальник**

1 шт. Обязательно

Спальник может быть синтетическим или из пуха. Важные качественные характеристики – вес (желательно не более 2 кг), температура. В характеристиках спальника есть температурная шкала с 4-мя показателями. T-max (при температуре выше отмеченной в этом пункте спать будет некомфортно. Слишком жарко), T-comfort (верхний порог рекомендуемой температуры для этого изделия), T-limit(нижний порог рекомендуемой температуры), Extreme(температура, при которой вы сможете лежать в спальнике 6 часов без риска гипотермии). Во время восхождения, температуры колеблются в диапазоне от +5 до -20 градусов. Соответственно, спальник выбирайте так, чтобы показатель T-comfort был от -10, T-limit от -20 градусов.



**Хоба**

1 шт. Допустимо Пригодится для отдыха в лагере. Главное качество -низкий вес.

**Фонарь налобный**

1 шт. Обязательно

Нужен светодиодный фонарь на батарейках или с аккумулятором. Мощность не должна быть ниже 200 люменов. Лучше брать фонарь из среднего ценового сегмента, так как это важная часть вашего снаряжения, ведь на штурм редко выходят позже 5 утра. Фонарь лучше приобрести в специальном спортивном магазине. Если ваш фонарик работает от батареек -не забудьте взять с собой два запасных комплекта



**Очки солнцезащитн.**

1 шт. Обязательно

Нужны альпинистские очки с фактором защиты от ультрафиолета не ниже 3-го. Стоит брать именно альпинистские очки, а не велосипедные, городские, дачные. От этого зависит ваша безопасность и успех восхождения.



**Маска**

1 шт. Важно

Маску нужно брать на случай непогоды. Наиболее оптимальный вариант, взять одну маску с возможностью смены фильтров. Нужно два фильтра: затемняющий, с защитой от ультрафиолета (на случай сильного ветра и хорошей видимости); жёлтый, с защитой от ультрафиолета (во время пурги, в тёмных очках ничего не видно, но остается риск ожога сетчатки глаза ультрафиолетом).



<b>Бутылка для воды</b>	1 шт.	Важно	Наличие профессионального дорогого шейкера из сверхлёгких видов пищевого пластика не сильно влияет на ваше здоровье, комфорт и успех восхождения в целом. Вполне достаточно взять обычную пластиковую бутылку объёмом не более 0.75л. На этапе подхода к горе вода регулярно встречается и её нет смысла запасать в больших объемах, а во время штурма воду придётся носить под курткой, и ходить с полутора литровой канистрой во внутреннем кармане не удобно.
<b>Термос</b>	1 шт.	Обязательно	Объём термоса не должен превышать 1л. Важное качество – низкий вес.
<b>Коврик полиуретановый</b>	2 шт.	Обязательно	На двух ковриках спать теплее



## ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

<b>Крем солнцезащит./ помада</b>	1 шт.	Обязательно	Нужен солнцезащитный крем от 40, до 100 spf. Он уберезёт вас от сильных солнечных ожогов. Не стоит брать большие и тяжёлые бутылочки с солнцезащитным кремом, мазать лицо вы будете не чаще 2-3 раз в день. Если вам не хватит маленького тюбика, с вами поделятся. Помада уберезёт вас от обветривания и солнечного ожога.
<b>Зубная паста, щётка</b>	1 комп.	Важно	Опять же, не стоит брать большой тюбик. Возьмите ровно столько, сколько вам будет необходимо.
<b>Аптечка+ витаминные комплексы</b>	1 комп.	Обязательно	Лекарства от специфических, хронических заболеваний. Обезболивающие, которые хорошо подходят лично вам. Широкие бинты для перевязок (2 шт.), пластырь. Имеет смысл взять с собой изотоник. Он способствует восстановлению водно солевого баланса. Вы будете легче переносить нагрузки, у вас не будет судорог.
<b>Кружка, тарелка, ложка, нож, туалетная бумага</b>	1 комп.	Обязательно	Определяющие характеристики – маленький вес. Нет необходимости в тарелках и кружках с двойными стенками. Нож нужно брать складной, не больше одной штуки, и небольших габаритов. Он нужен нам для приготовления пищи, а не для самообороны и выживания.
<b>Пластырь</b>	1 шт.	Важно	Тканевый пластырь шириной 3-5 см. Можно заменить кинезиотейпом.



## ДОКУМЕНТЫ

<b>Паспорт РФ</b>	1 шт.	Обязательно	Необходим на протяжении всего маршрута
<b>Полис ОМС</b>	1 шт.	Обязательно	
<b>Наличные</b>		Важно	Питание в придорожных кафе

В этом списке представлены вещи, которые обеспечат вам безопасность и минимальный комфорт во время восхождения на Эльбрус по маршруту 1Б. Подробное описание и визуальные примеры включены для того, чтобы восходителям с небольшим опытом было проще сориентироваться при покупке новых вещей для восхождения, сэкономить деньги на тех пунктах, которые позволяют это сделать и, самое главное, чтобы ваша экипировка и снаряжение имели в совокупности оптимальный вес.

Если у вас возникли вопросы при выборе экипировки или сомнения в количестве позиций, которые вы хотите взять с собой на восхождение – свяжитесь с нами.

**Контакты:**



**+73912269450**



**+79951241725**



[vk.com/theactivelife](https://vk.com/theactivelife)



[activelife.bz](https://www.instagram.com/activelife.bz)



[activelife.bz](https://www.activelife.bz)